# Trim for bedre helse.

Ja nå er jul og nyttårsfeiringa slutt, og dette har satt sine spor.  
Jeg for min del sitter for mye stille i helgene og ser på sport.  
Jeg prøver nå å ta noen skiturer i helgene, men dette blir litt lite.

Hva kan en gjøre med dette?

Vi har nå prøvd å møtes på torsdags kveld noen uker nå, selv om det   
først har vært litt glatt og siden snødd på disse torsdagskveldene, og vi  
ser at det er ikke så lett å «hoppe over» når en har kommet i gang.

Men vi ønsker at flere blir med på disse turene, det er plass til mange flere.  
Det er helt utrolig hvor mange forskjellige GÅ-turer en kan velge, selv  
om det er vinter og en må benytte brøytede veger.  
Og vi kan dele oss opp i litt forskjellige turlengder, alt etter som hvor god dagsformen er.

Vi møtes ved Coop`n torsdager kl 19:00 og velger oss en tur der og da.  
Men etter hvert, dersom vi blir flere, kan vi sikkert møtes på Håkonshallen  
og bruke det som utgangspunkt, da noen ønsker å komme i bil.  
  
Etter hvert som det våres, finnes det utrolig mange fine stier i vårt område,  
slik at vi kan veksle på med mange andre alternative turer.  
  
For å kunne gi dere litt informasjon om denne «TRIMMEN» kunne jeg tenke  
meg å lage en Trim-mappe på E-posten min og sende dere oppdateringer.  
Men dette betinger at dere som er interessert i å være med, sender meg  
din E-post adresse til min E-post adresse [vnereng@online.no](mailto:vnereng@online.no)

Etter hvert vil jeg også utvide trimtilbudet til forslag på «Helgeturer» som   
alle i familien kan delta på. Da gjerne med nistepakker og/eller kokeapparat.  
Dette for at flere generasjoner Bøverbruinger kan bli kjent med hverandre.

Sofa-hilsen fra Vegar.

Jeg foreslår at vi møtes ved Coop`n torsdag 9.januar kl 19:00, hvor vi går en  
tur og snakker om hvilke andre trimmuligheter vi har tilgang på her på Bøverbru. Og ut fra disse forskjellige aktivitetsmulighetene kunne vi lage et   
opplegg med litt variert trim tilpasset årstidene og de forskjellige lokaliteter som finnes her i nærheten.

**F.eks.**  
Gåturer – runder nær Bøverbru  
Lysløype for skigåing.  
Hva med Steffensrud for trimapparater og svømming?  
Skolens gymsal, kan den brukes i deler av året?  
Eller vi møtes på Badeland for felles sosial trim en dag i måneden.  
Stier rundt idrettsplassen sommerstid.  
Sykkelturer rundt på Toten.  
Turorientering.  
Toppturer med familien i helgene. (Lauvåsen-Juvasskampen-Lushaugen-Kvittingen- Valheimstoppen og lignende)

Som dere ser, er dette bare ideer fra en person, og dersom vi alle tenker oss litt om, kommer vi helt sikkert på mange andre ting vi kan finne på sammen for å bedre helsa og kanskje minske omkretsen rundt ekvator.   
Da oppfordrer jeg dere til dette frammøte, og snakk med andre kjente som jeg ikke har kontaktet med dette skrivet, så ser vi hva vi kan få til.   
   
 Vegar Nereng mob. 93207424